ప్రకృతిగ్రంథమాల నెం 41

ధ్యానచికిత్స.

ఇయ్యది ఇ. ఇ. మండే యనువారియొక్క
"Cure by Meditation" అనునాంగ్ల
గ్రంథమునకు నాంధ్రానువాదము.

అనువాదకులు.

శ్రీయుత మశీదు నాగయ్యాలింగంగారు

ప్రకాశకులు:
ప్రకృతి కార్యాలయము, బెజవాడ.

1929

ఇతరులకు వెల రు 0-8-0
ప్రకృతిచందాదారులకు రు 0-6-0

ధ్యాన చికిత్స

విషయసూచిక.

ధ్యానచికిత్స.

బి. ఇ. ఇ. సుండే యను వారియొక్క "Cure by Meditation" అను నాంగ్లగ్రంథమునకు శ్రీయుత మశీదు నాగయ్యలింగం గారి యాంధ్రానువాదము.]

ఉపోద్ఘాతము.

కడచిన కాలమందంతటను మనస్సుచేతను, నాధ్యాత్మిక శక్తిచేతను, జేయబడు రోగనివారణము లన్నియు ధ్యాన రూపమున నీ పుస్తకమునందు చెప్పబడుచున్నవి. వీనిలో చూచుటకు మహత్త్వమియు గనుపించకున్నను నభ్యసించువారికి మాత్రము మహత్తరములుగ పరిణమించును. ఇందులకు కారణమేమనిన, సృష్టిధర్మములను, మానవుడు మఱచినందు వలన, సర్వరోగము లుత్పత్తియగుటచే, తిఱిగి తానట్టి ధర్మమునకు లోబడి, సత్యము ననుష్ఠించునప్పుడే, తా నారోగ్యవంతుఁడగుచున్నాడు. ఇందొక్కొక్కపాఠము క్లుప్తముగా నున్నను, ఆలోచనకు కావలసినంత యవకాశమిచ్చును. వీనిని సులభముగా చదివి, యావతల పారవేయక యిందు ప్రతి వాక్యమును సంపూర్ణముగా నాలోచించి, యందలి గూఢ భావము నంతయును, బయటికి తీయవలయును. అటుపిమ్మట వీనిని తన యభ్యాసములో బెట్టుచు రాను రాను అందలి సత్యము హృదయమునందును, మనమునందును నాటుకొని, అట్టి సత్యమునకు వ్యతిరేకమగు శారీరిక, మానసిక జన్యములగు ప్రతివ్యాధియును నంతరించిపోవును. నీవు బాధపడుచు,

నట్లు బాధపడుట దైవముయొక్క తలంపని, నీ వనుకొనుట కేవలము పొఱపాటు. కావున నట్టి తలంపును త్యజింప వలయును. మానవు లందఱును మంచివారుగను, స్వాస్థ్యవముగను నారోగ్యవంతముగను, బలిష్ఠముగను నుండవలయుననియే దైవము యొక్క యుద్దేశము. అట్లున్నప్పుడే సృష్టితో నీవు తులదూగువాడవై దైవతముడ వగుదువు. ఏదియో యొక వ్యాధి శాఖోపశాఖలై మిఱిమీఱినదై తన్నివారణకు మరణమే శరణ్యమైనప్పుడు తప్ప దదితర వ్యాధులన్నియు నీ చికిత్సలచే దప్పక నిర్మూలమగును. ఆవిధానమంతయు నీ క్రింది వానిని జాగ్రత్తగా చదువుటవలన బోధపడగలదు.

ఒకానొకప్పుడు వ్యాధులచే బలహీనులై వర్ణనాతీతమైన బాధలకు లోనైన, వేలకొలది జను లీచికిత్సలవలన బాగుపడి, యిప్పుడు బలముగా నారోగ్యముగా నున్నారు. ఈ చికిత్స లంతరాత్మయొక్క పలుకులై యున్నవి. ఇవి శబ్దబ్రహ్మయొక్క పలుకులుగ పరిగ్రహించవచ్చును. కావున సంపూర్ణవిశ్వాసముతోడను, వివేచన జ్ఞానముతోడను, నిందలి మాట లుచ్చరించి, ధ్యానముచేసిన, మనము పరిపూర్ణారోగ మును పొందగలము.

అభ్యాసకులకు సూచనలు

1. నిశ్శబ్దమైనట్టియు, నిర్మలమైనట్టియు, నేకాంతమైనట్టియు నొకగదిని నేర్పఱచుకొని, యందు సుఖాసీనులై యుండవలె యొక్కొక్క ధ్యానముమీదను మీయొక్క సంకల్పము లన్నిటిని, నేకోన్ముఖముఁ జేసి, మనమును చలింపనీయక తదేకధ్యానపరులు కావలయును. అట్టిధ్యానమునకు పూర్వము ఒకటి, రెండు నిమిషములును, తరువాత నొకటి రెండు నిమిషములును, మనస్సును శూన్యసంకల్పస్థితికి తేవలయును.

2. చక్కని విశాలమనస్కులై పూర్వపు దుర్భావములను, నుద్దేశములను, నమ్మకములను, నన్నిటిని విడనాడి పసిపిల్లలమాదిరి శుద్ధమనస్కులై యిట్టిధ్యానమున కభిముఖులు కావలయును. మీరు విమర్శన తలంపుమాని గ్రహించుటకు ప్రయత్నించిన క్రమేణ వివేచనజ్ఞానము కలుగును. ఇందు చెప్పబడినవన్నియు, కేవల సత్యములు, కావున మీయొక్క పూర్వపు నమ్మకముల కివి వ్యతిరేకముగా కనుబడినను, వీనిని నొప్పుకొనుటకు సందేహించవలదు. ఇందుగల ప్రతి యభ్యాసమందును, కొంతఫలిత ముద్దేశింపబడినది. అట్టి ఫలితములు కనుబడుట నీయొక్క ఋజుమార్గసూచకమగును. చెట్టుయొక్క గుణములు పండ్లనుబట్టి తెలియునట్లు, వానిఫలితములు నీ యనుభవమునుబట్టి తెలియును. కావున సంపూర్ణ విశ్వాసమును గలిగియుండుము.

3. ప్రథమదినమున, ప్రథమధ్యానమునందు, ముప్పది నిమిషములు గడపి, వీలుండిన, సాయంత్రమును నంతకాలమును గడపవలయును. ఇట్లు పండ్రెండు దినములలో పండ్రెండు ధ్యానములు పూర్తికావలయును.

సంపూర్ణారోగ్యము నొందువరకు వీనిని తిరిగి తిరిగి యభ్యసించు చుండవలయును.

ఇందు నొక్కొక్క ధ్యానము, శరీరముయొక్క యొక్కొక్క భాగమునకు నియమింపబడిన దగుటచే నివియన్నియు నుగలిసి శరీరముయొక్క ప్రతిభాగమును, సంపూర్ణముగా మార్పువైచి మీ యారోగ్యమును, వృద్ధిచేయుచుండును.

4. మీయొక్క వ్యాధి యేమైనను, అది నయమగుచున్న దనియే మీరు దృఢపఱచుకొనవలయును. త్వరిత మెంతమాత్రము వలదు. కావలసిన కాలము తీసికొని స్థిరముగా నిష్పక్షపాతముగా వర్తింపుడు. మీసంకల్పము లన్నిటిని, నేకముఖముగా నడిపింపుడు. సత్యముయొక్క దృష్టియందు మీరు యారోగ్యవంతుల మనియు మీ సంపూర్ణబలమును కోరిడీకరించుకొనిన త్వరలో నారోగ్యవంతు లగుదురు.

గమనించవలసిన ముఖ్యవిషయము

మీరు చేయవలసినదంతయు సత్యముగాను, మన స్ఫూర్తిగను చేయుచుండ వలయును. కాని అశ్రద్ధ యెంత మాత్రము కూడదు. అప్పుడు మీయంతరాత్మ మీశరీరత్రయమును (అన్నమయ, ప్రాణమయ, మనోమయ కోశములు) పవిత్రముజేసి సంపూర్ణారోగ్యము నిచ్చును.

ప్రథమ ధ్యానము

సర్వము మంచియే.

ఈమాటలను, నీమనమునందు నాటుకొనునట్లు చేయుము.

"సర్వము" అనుపదమునందు, మంచి యనబడునది యంతయు, జేరియుండుటేగాక, చూచుటకు చెడుగుగా కనబడునదియు జేరియేయున్నది. అట్లుగాక చెడు గనునది వేరేయొక శక్తియున్నదని మన మంగీకరించిన, దైవతుల్యమగు నిత్యపదార్థముగాక- చెడుగను రెండవది యొకటియు నున్నదని యంగీకరించినవార మగుదుము. "మంచి" యనునది దైవమునకు పర్యాయపదము కావున, అంతయు మంచియే యనుదాని కర్థము సర్వము దైవమే యనియు, దైవమే సర్వమనియు (సర్వం ఖల్విదం బ్రహ్మ) అగుచున్నది.

సృష్టియందు దైవముతప్ప మఱియొక్కటేదియును లేదు. సృష్టియందును, సృష్టికి బయటను దేవుడొక్కడే కలడు. సృష్టియే దేవుడు? దేవుడే సృష్టియై యున్నాడు. సృష్టిలోపలను, బయటను దేవుడొక్కడే కలడు.

దేవుడు బాహ్యరూపమున సృష్టిగా కనబడుచున్నాడు. అతనినే సర్వభూతాంతర్యామి యందురు. పూర్వాచార పరాయణులు దైవమును, సర్వశక్తివంతుడనియు, సర్వవ్యాపకుడనియు, సర్వజ్ఞుండనియు పిలుతురు. అఖిలగుణములకు నాయన మూలకారణుడు. ఆయన కేగుణముల నారోపింప నలవికాదు. దైవమే సర్వశక్తియనియు, సర్వవ్యాపకత్వమని

యు, సర్వజ్ఞత్వమనియునునట క్రమముగా నుండును. మనుష్యుడు ప్రేమించువాడును, దైవము ప్రేమస్వరూపుడును నై యున్నాడు. మనుష్యుడు మంచిగలవాడును దేవుడు నుంచియే యైయున్నాడు. మనుష్యుడు ఆరోగ్యవంతుడును, బలవంతుడును, దేవుడు ఆరోగ్యమును, బలమునై యున్నాడు.

సృష్టిలో నేనును నొకభాగమునై యుంటిని. కావున, నేను దేవునిలో నొకభాగమునై యే యున్నాను. సముద్రము నకు నీటిబిందువెట్లో, నారింజకాయ కొకతొన యెట్లో దైవము నందు నే నట్లు ఒకభాగమై యున్నాను. సూర్యకిరణములు సూర్యునినుండి బయలుదేరి, సూర్యునిభాగములే యయినట్లు నేనును దైవముయొక్క యొకభాగమునే యయియుండి, సంపూర్ణశక్తివంతుడనే యయి యున్నాను. ఆయనశక్తిని నేను యెంత యాకర్షించుకొనగలనో అంతశక్తివంతుడనై యున్నాను. అది నాయంతరాత్మయగుటచే నాయొక్క ఆధ్యాత్మికశక్తి వృద్ధి యయిన కొలది అదియును వృద్ధిపొందు చుండును.

అట్టి నిత్యస్వరూపునియొక్క అంతర్భూతమునైన నేను వ్యాధిపీడితుడను కాలేను. ఏలనన సర్వభూతాంతరాత్మ యైన నా నిత్యునకు వ్యాధి యెక్కడిది? ఉన్నదనిన, నగుబాటు కాదా? దైవమునకు జబ్బు యెప్పుడును లేదు, కావున అతని యంశవంతుడనగు నాప్రజ్ఞకును, (Consciousness) అస్వస్థత యెన్నడును నుండదు.

సముద్రపునీటికి యేగుణములుండునో అందలియొక బిందువునకు నవేగుణము లుండును. సూర్యునకు యేగుణము లుండునో ఆయన కిరణములకు నవే గుణములుండును. అట్లే దైవమున కెట్టిగుణముల నారోపింపదగునో నాకును నట్టిగుణములనే యారోపింప దగును.

—: ప్రశ్న :—

నాశరీర మెందులకు జబ్బుగా నున్నది.?

(ఇందులకు జవాబు ద్వితీయధ్యానమున చెప్పబడినది)

ద్వితీయ ధ్యానము.

"దేవుడు నాలోనున్నాడు"

మొదటిధ్యానమునందు, నా శరీర మేల జబ్బుగానున్నదను ప్రశ్నను ముగించితిమి. అందు చెప్పబడియుండు సత్యమును మనము గ్రహించకపోవుటయే ముఖ్యకారణమని జవా బీయబడినది.

అదియే మఱియొకసారి వచించెదను. "సర్వమును దైవమే" యను వాక్యమును మనము తీసికొంటిమి. 'సర్వ' మన ప్రపంచమునం దెద్దియును విడిచిపెట్టక, సర్వసృష్టి యాగుచున్నది. దైవమునకు పర్యాయపదమే 'మంచి' యనఁబడుచున్నది. కావున సర్వత్ర నిండియున్నది యొక్కదైవమే; దైవముయొక్క స్థూలరూపమే సృష్టి, కావున, నేనును దైవము

యొక్క ప్రత్యక్షస్వరూపుడను. నాయొక్క శరీరము నా అంతరాత్మయొక్క బాహ్యస్వరూపమే.

దైవమున కెన్నడును వ్యాధి యుండనేరదు. కావున, దైవముయొక్క భాగమైన నా యంతరాత్మ వ్యాధి గ్రస్తము కానేరదు అయినను, అట్టి యంతరాత్మయొక్క బాహ్యరూపమగు నాశరీరము వ్యాధిని కనబఱచుచున్నది. ఇందులకు కారణం బేమి? ఇంతకు ముందు చెప్పిన రీతిని, పై యథార్థమును గ్రహించకుండుటయే కారణము. విమర్శించిచూచిన, నా మనస్సును, దానితోఁగూడిన జీవాత్మను శరీరము స్వాధీనము చేసికొనియున్నది. శరీరము వానికి లోఁబడి యుండలేదు.

కావున ప్రస్తుతస్థితిని, తారుమారు చేసిన అనగా శరీరమును, పూర్ణముగా అంతరాత్మకును, మనస్సునకును (Higher mind) లోఁబడునట్లు చేసిన, సర్వవ్యాధులను, మన స్వాధీనములోనికి దెచ్చుకొనవచ్చును. గాన, సర్వవ్యాధులును మనము కోరి దెచ్చుకొనుచున్నవే యగుచున్నవి. ఈశ్వర నిర్మాణమునుబట్టి మనమెప్పుడును, నస్వస్థతగా నుండఁబనిలేదు. ఇది ప్రధానధర్మము.

మన యునికియు, మనజీవమును, మన ప్రాణమును దైవమందే యున్నవి. ఇందుకు విశేష (వ్యతిరేక) ధర్మమెచ్చటను లేదు.

నేను దైవములోనున్నాను.
దైవము నాలోనున్నాడు.

అట్లుగాకుండిన నాకునికియే లేక శరీరము, అంతరాత్మ, మనస్సు లేకనే పోవును. దేవుడు నాలోనుండి, నేను దేవుని యందుండుటంజేసి, అనగా నేను దైవస్వరూపుడనే యగుటం జేసి నాకు జరామృత్యువులు లేవు; వ్యాధులు లేవు; నేను నిత్యమారోగ్యవంతుడనే.

నా శరీరము వేఱు, నేను వేఱు. అనాత్మవాదులకు నిది రుచింపదు. అయిన వారి యభిప్రాయము జ్ఞానశూన్యము. 'నేను' అని వ్యవహరింపబడునది నా యంతరాత్మయే; ఆయంతరాత్మ సర్వభూతాంతరాత్మ యగు పరమాత్మయే; నేను ఆ నిత్యస్వరూపుడనే యగుచు బాహ్యమునకు యొక వ్యక్తిగా కనబడుచున్నాను.

నేను, పరమాత్మయొక్క అంతర్భూతుడ నగుచు సత్యస్వరూపుడనే కావున, కేవలము, ప్రపంచ స్థితిగతులకు జాడ్యములకు, అనారోగ్యములకు, దుశ్శక్తులకు, దురభ్యాసములకు బానిసను కాజాలను. దైవమును, నేనును యేకతత్వమే కావున దైవ మెటుల సర్వప్రపంచమును సృష్టించి పరిపాలించుచుండునో, అటుల నేనును నాయొక్క ప్రపంచమును సృష్టించి పరిపాలించుచున్నాను. నాస్థితిగతులు నాస్వాధీనములో నున్నవి. గాన నేను యెట్టిచెడుగునకు లోబడువాడను కాను. యథార్థదృష్టిచే చూచిన వెలుగులేమియే చీకటియగునట్లు, చెడుగనునది

ప్రత్యేకించి యెచ్చుటను లేక, మంచియొక్క అభావమే యగుచున్నది.

అంధకారమును విడగొట్టుటకు, వెలుగును మనము తీసికొనివత్తుము. అట్లే బీదతనము, అనారోగ్యము, వ్యాధి, దురభ్యాసములు, సర్వపాపములు, మొదలగునవి మనజీవితము నుండి పాఱదోలుటకు దైవత్వముయొక్క ప్రత్యక్షమును మనము వ్యక్తికి తెచ్చుకొనవలయును. మంచిచెడుగులు వెలుతురుచీకటులు మొదలగు ద్వంద్వములు యేకదేశము నెటు లాక్రమింపలేవో అట్టులే సత్యములగు మంచి వెలుగు మొదలగునవియుండుచోట చెడుగు చీకటులుండనేఱవు. కావున అట్టివానిని పాఱదోలుటకు మనము మంచిని వెలుగును తీసికొని రావలయును.

కావున మన మిట్లు నిర్ధారణచేసి కొనవలయును. నా శరీరముమీఁద నే నధికారి నగుటచే నేను దానికి బానిసగా నెన్నటికి నుండను. నేను దానిమీఁద రాజ్యము చేయుదునుగాని నామీఁద దానిని రాజ్యము చేయనీయను. నాలోనున్న అంతరాత్మ ఆరోగ్యముగా నుండుమని పలుకుచున్నది. నేను ఆరోగ్యముగా నున్నాను. నాయొక్క ప్రతిపలుకును సార్థకమగును గాని వ్యర్థము కానేఱదు.

తృతీయ ధ్యానము.

ప్రకృతి స్వభావ మార్పుచెందుచుండి.

ధ్యానకర్త—నాయొక్క బాహ్యస్వరూపమే నాలోకికము.

ప్రత్యక్షముగాను పదార్థములచేత చేయబడిన దని శాస్త్రజ్ఞులందఱు అనియెదరు. 'పదార్థము' అన బాహ్యరూపమే. ఇందుల ప్రకారముగా యీ మేడలో నిలిచియున్నప్పుడు మనసిద స్థాపించి తలుపుగా యదృశ్యమగునప్పుడు, అద్దము మొదట నిలిచినప్పుడు మా ప్రతిబింబము కనుపించి తిరిగి యదృశ్యమగునప్పుడు సృష్టియందు నట్లే జరుగుచున్నది.

సృష్టి పరమాణువులచేత నేర్పడినది. పరమాణువులు నాశనములేనివి. (అనగా అవి మార్పుచెందునుగాని కేవలము నాశనము నొందవు.) అయితే పరమాణువులు యెట్లేర్పడిన వని మనము విచారించవలయును. విద్యుచ్ఛక్తియొక్క చలనము వలనను పరిణామమువలనను అణువులు యేర్పడుచున్నవనియు, వానిచేత చలనశక్తిగలసృష్టి యేర్పడుచున్నదనియు ఋజువు చేసిరి. పదార్థము దృశ్యములుగా మారినను దారువు రాయి భూమి ద్రవము మొదలగు దృశ్యపదార్థములుగాను, వాయువు మొదలగు అదృశ్యపదార్థములుగాను మారుచు ఆకారము యొక్కగాని గుణముయొక్కగాని స్థిరత్వము లేక సర్వదా మారుచున్నది.

సృష్టియందుండు పదార్థమంతయు సర్వదా సృష్టిస్థితి

లయములకు లోబడి పూర్వరూపమును విడిచి నవీనరూపమును పొందుచున్నది.

ఆ యణువులకు జీవము లేదు. వానికి స్వతంత్రించి పనిచేయుశక్తిగాని లేక స్వతంత్రించియుండు శక్తిగాని లేదు. ఇందుల కుదాహరణము మృతకళేబరమే. జీవము బొంది యుండువరకు అది చలించుచు పనిచేయుచు పెరుగుచు నాలోచించుచు నుండును, అది యొకవిధమున నుండక పెరుగు చుండును. జీవముపోయిన వెనుక దానిచేష్టలన్నియు నుడిగి జీర్ణించి తుదకు పరమాణువు లేర్పడును.

మనుష్యుడు జీవించియున్నప్పుడు శరీర మనేకమార్పులను జెందుచుండును. శరీరముయొక్క రక్త మాంస అస్థి కండరములు మొదలగునవి యన్నియు ననేక సూక్ష్మబీజముల చేత నేర్పడుచున్నవి. ఇందు ప్రతిసూక్ష్మబీజము యెల్లప్పుడునుమారుచు విభజింపబడి క్రొత్తబీజము లేర్పడుచు నశించుచున్నవి. మనము స్నానముచేసి తుడుచుకొన్నప్పుడు యనేకములగు చెడిపోయిన సూక్ష్మబీజములు పోయి క్రొత్తబీజము లేర్పడుచున్నవి.

పదార్థమన నేమి? మనస్సే బాహ్యరూప మైనప్పుడు పదార్థమైనది. అదృశ్యమగు శుద్ధమనస్సు వృద్ధిపొంద దలంచుకొని పరిణామముపొంద నుద్దేశించినప్పుడు తనయాత్మశక్తి (will) ద్వారా పదార్థమును సృష్టింపుచున్నది. కనుక మనస్సు చేత సృష్టింపబడు పదార్థమంతయు దాని నౌకరియగునుగాని యజమాని కానేరదు. ఈతత్వము మన హృదయమునందును మనమునందును బాగుగా నాటవలయును.

చతుర్థ ధ్యానము

'సర్వమును మనస్సే'

ధ్యానము :—నేనే నిజమైన మనస్సును.

పూర్వము చెప్పబడిన, ధ్యానములలో సర్వము మంచియేయనియు, ఆమంచియే దైవమనియు, 'సర్వ'మన మనస్సు, జీవుడు, ఆత్మయనియు దెలిసికొంటిమి. మనస్సే సర్వము లేక సర్వమును మనస్సే, కావున దైవమేమనస్సు మనస్సేదైవము.

ఇది తార్కిక సిద్ధాంతమేకాక, యథార్థ ప్రమాణమే;

దైవమునే మహాప్రజ్ఞయనియు బిలిచితిమి. ఇప్పుడు దానినే మనస్సని పిలచెదము.

మనస్సు (Divine mind) ప్రతిదానిని సూచించుచు, సర్వమునకు మూలకారణమై సర్వమును సృష్టించుచు, పరిపాలించును, ప్రతిదానికి లోబడుచు తిరిగి సర్వము తానే యగుచున్నది. మహాప్రజ్ఞ (Great consciousness) యనునది సృష్టి యొక్క యనేక పరిణామములుగా కనుపించుచు, నందు ప్రతి దానికి తనయొక్క ప్రజ్ఞలో కొంతభాగమును నిచ్చుచున్నది. కొండలు రాళ్ళు లోహములు వాయువులు ద్రవములు మొదలగునవి తమశక్తికి తగినంత ప్రజ్ఞ (చైతన్యము)ను గ్రహించుచున్నవి. ఖనిజవర్గమందు రకరకములగు ప్రజ్ఞావంతము లున్నవి. ఉత్తమ లోహములు తక్కువ లోహములకంటె యెక్కువ ప్రజ్ఞావంతములై యున్నవి. వజ్రములు పచ్చలు నీలములు మొదలగు వానియందు విశేష ప్రజ్ఞకనుపించుచున్నది.

వృక్షవర్గమునందు ప్రజ్ఞ మిక్కుటమగుచు. వివిధ వృక్షములయందు భేదమగు ప్రజ్ఞలు కనుపించుచున్నవి. సృష్టియందు మిక్కుటమగు ప్రజ్ఞను బహిర్గతము చేయునది మనుష్యవర్గమే; భూగోళమునందు మానవుడు మనుష్యుడే దైవస్వరూపమును ఎక్కుడుగా ప్రకటించుచున్నాడు. ఇంతకంటె యధికముగా ప్రకటించు స్వరూపములు కలవు గాని మానవునియందుండుట బాహ్యేంద్రియముల కగ్గోచరములు కావు.

కావున, ఇంద్రియగోచర మగుచుండెడి భూమి విశాలమంతయు దైవస్వరూపము నేనే యగుచున్నాను. ఇత్యాది నా ప్రాముఖ్యము ఏదని తెలిసికొనుట కెవ్వరికిని కాదు. బాహ్య నా స్వరూపము చూపవలసిన సమిష్టి వ్యక్తి యెవ్వడును కాదు. కావున జాతి మత వర్ణ దేశ విశేషములచేత నాగరికులైనను అనాగరికులైనను బద్ధులైనను ముక్తులైనను సర్వజనులను దైవస్వరూపులే. మానవులు చైతన్యముయొక్క బాహ్యరూపమే.

నీవు నేను ఏయొక్క అంతరాత్మ యనునదే గ్రహించవలయును. ఇట్టి అంతర్గత ప్రజ్ఞ చేతనే గ్రహించుటలో నీకి నస్పు ప్రతిమానవుడు ప్రకాశింపబడుచున్నాడు. ఇట్టి ప్రకాశమునే ఇట్టి లోపలి మనస్సునే అంతరంగ వాక్కు (Intuition) అని పిలచెదము. అదియే ప్రతిమానవునుండి బహిర్గతము కావలయును. మానవునకును దైవమునకును మధ్యనుండు యనుబంధ మిదియే.

ఈ ధ్యానముయొక్క ఫలితాంశము.

నాయొక్క సర్వశరీరమును మానసేంద్రియములను

సర్వమును దైవపరిణామమే యగుటచే నివియన్నియు దైవత్వముచే నింపబడి, నాకు బలమును జీవమును పరాక్రమమును నిచ్చుచున్నవి. కావున తదితరముగ నెంతమాత్రమును నే నుండజాలను.

పంచమ ధ్యానము.

ఆరోగ్యమే నాజన్మహక్కు.

ఆరోగ్యమార్గమందు ఇదివరలో నాలుగడుగులు వైచితిమి. సత్యమును గ్రహించుటవలననే మనము వ్యాధులనుండియు నింకాయితరములగు చెడుగులనుండియు దప్పించుకొనగలము. అట్టిసత్య మీ ధ్యానములలో చెప్పబడియున్నది.

మనమార్గ సరళమునిమిత్తము మనము వచ్చిన మార్గమును పరిశీలింతము. అందు మొదటిది మంచితనముయొక్క సర్వవ్యాపకత్వమును తెలిపినది. రెండవది దైవముయొక్క యొకకిరణము మాంసపూరితమై శరీరమున ప్రవేశించి మనుష్యుడయ్యె నని తెలిపినది. మూడవదానియందు పదార్థమునకు స్థిరరూపములేక సర్వదా మార్పుజెందుచుండునదియని తెలిపినది. నాల్గవదానియందు మనస్సె సర్వ మని తెలిపినది. అచ్చటనుండి ఆరోగ్యమే నాజన్మహక్కును దాని దగ్గరకు సులభముగ వచ్చితిమి. దైవమనస్సు (Divine mind) అనగా నేమియో మీ కిప్పుడు తెలిసినది. సర్వశుభమున కదే మూలకారణము.

దానిని నొక కల్పవృక్షమునకు పోల్చి మానవుని సమస్తాభీష్టము లందు గలవని చెప్పవచ్చును. అందు లేనిదేదియు మన స్సాలోచింపలేదు. కనులు చూడలేవు. చెవులు వినలేవు. మఱి యే యింద్రియములకును గోచరింపవు. ఆరోగ్యము బలము రెండును సంపూర్ణతజెంది యందున్నవి. వేయేల సర్వస్వము నందు గలవు.

జాడ్యమునకు చెడుగునకు చీకటికి ఆస్థానమగు స్థావర మొకటి లేదు. అనారోగ్యమునకు జాడ్యమనియు, మంచిరొక్క లేమిని చెడుగనియు, ప్రకాశాభావమే యంధకారమనియు, తెలిసికొనందగును కావున నట్టి ఆరోగ్య శుభ ప్రకాశము లుండుచోట తద్వ్యతిరేకములగు అనారోగ్య అశుభ అంధకారము లుండనేర వని మనము గ్రహించవలయును.

మానవుడు దైవాంశముగావున తన మానసిక శారీర కాధ్యాత్మికాభివృద్ధికి కావలసిన వన్నియు పై జెప్పబడిన కల్పవృక్షమునుండి తాను తీసికొనుటకు హక్కుగలవాడై యున్నాడు. కావున బలారోగ్యములు రెండును జన్మహక్కులై యున్నవి.

ఇది నా యనుభవమున కెట్లు తెచ్చుకొందును ? పరమాత్మ ఆరోగ్యవంతముకాక ఆరోగ్యమేయై యున్నది. ఆరోగ్యము నాదియై నాజన్మహక్కయి యున్నది. నానుండి దానిని దొంగిలించువా రెవ్వరును లేరు. ఇట్టిస్థితియందు నాకు జాడ్య మెందుండివచ్చినది? నాశరీర మెందుకుబలహీనముగా నున్నది. ఈ సత్యము నేను గ్రహించక పోవుటయే యందులకు కారణము.

ధ్యానము:—దైవమే ఆరోగ్యము. ఆరోగ్యమే నా జన్మహక్కు. దానినే నే నెల్లప్పుడు గలిగి యుందును. అది యెప్పుడోకాదు: ఇప్పుడును ఇచ్చటనే. కావున, ఆకల్పవృక్షము నుండి నాకు కావలసినంత బలమును నారోగ్యమును దీసికొని, వానిని శాశ్వతముగా నుంచుకొందును. వానిని మాత్ర మెన్నటికిని విడువను. ఇప్పుడు సంపూర్ణమయిన బలమును, నారోగ్యమును నను ప్రవాహములు నాచుట్టును శరీరములోను, ప్రవహించుచు, నందుండు జాడ్యములను, బాధలను, నసౌఖ్యములను నన్నిటిని దొలగించి నన్ను పవిత్రునిగా, నారోగ్యవంతునిగా చేయుచున్నవి.

షష్ఠమ ధ్యానము.

'మానవుడుస్వస్వరూపమున పరిపూర్ణుడే'

ధ్యానము:—నేను దేవుని శరీరమునం దొక భాగమునే.

ఇందు మానవుడు మానసిక శారీరక బలముల నుండు పరిపూర్ణుడని నియమింపబడినది. ఒక ఆస్థియొక్క వారసుడు తుదకు తానే యజమాని యెట్లగుచున్నాడో, ఆయర్థమందు మానవుడు దైవసంపత్తియంతకు వారసుడు మాత్రము కాక, యిప్పుడే దాని యధికారి యగుచుండియు అజ్ఞానము చేతను, నిర్లక్ష్యము చేతను నట్టి దానిని పోగొట్టు కొనుచున్నాడు. తాను పరిపూర్ణుడే గాని, తద్వ్యతిరేక మెన్నటికిని కాదు. అయితే ఇది సంపూర్ణముగా గ్రహించనంతవరకు, నట్టి పరి

పూర్ణత ప్రత్యక్షము కాదు. గ్రహించినపిదప చేయిజాచి తనకు వలసిన దానిని తీసికొనవలయును.

దీనిని విమర్శించుదము. మానవుడు తన శరీరము విషయమై విచారించిన, అనేక క్రిందిజీవరాసులనుండి దానిని వృద్ధి బొందించెను. అణుస్వరూపమునుండి మహత్స్వరూపమునకు వచ్చెను. దీనిని బట్టి యేమి నేర్చుకొందుము? సృష్టియొక్క ప్రతియణువునకు యొక గమ్యస్థానమున్నదనియు నదియే పరిపూర్ణతయని పిలుపబడుననియు మనము గ్రహించవలయును. ఆగమ్యస్థానమునకు, చేరకమునుపు మన పనిపూర్తి కాలేదు. పసిపిల్లవాడు తలిదండ్రులనుజూచి భుజించుట, మాటలాడుట, నడచుట మొదలగునవి నేర్చుకొనుచున్నాడు. విద్యార్థి కావలసినంత చదువు నేర్చుకొని యుత్తమపరీక్షలలో నుత్తీర్ణుడగుటకు ప్రయత్నించుచున్నాడు. ఆటగాండ్రు తమ యాటలయందు పరిపూర్ణము నొందుటకు ప్రయత్నించుచున్నారు. శాస్త్రజ్ఞులు తమ శాస్త్రములం దంతము కనుగొనవలయునని ప్రయత్నించుచున్నారు. దీనినిబట్టి ప్రతివానికిని ఒక ఆదర్శనము గలదనియు నాయాదర్శము పొందదగినదనియు మన మూహించవలయును. మనకు ప్రత్యక్షముకాని యాదర్శముండిన నది నగుబాటగును. మతబోధకులందఱు ఒక గమ్యస్థానమును శిష్యులకందఱకును నేర్పుచున్నారు. కావున నట్టి గమ్యస్థాన నిర్ణయము ముఖ్యముగా నవసరము. మానవునియందుండు తత్త్వము సదాపరిపూర్ణమైనదే. అందు హెచ్చుతగ్గు మెట్లు లేవు. గాన యెందునుగూడ సగమాత్మ, సగమనాత్మ యనునది యుం

డదు. ఎద్దియో యొకటియే యుండవలయును. దైవముయొక్క అంశయగు మానవుడు పరిపూర్ణుడయ్యే యుండవలయుగాని అందుల కెంతమాత్రము తక్కువయై యుండకూడదు. అయితే నీయొక్క జీవితము పరిపూర్ణము కాదని నీ వనవచ్చును. నీయొక్క ప్రవర్తన అనగా ఆదైవత్వమును నీవు వికసింపజేయు పద్ధతి పరిపూర్ణము కాలేదని యనిన క్రమముగా నుండును గాని నీయొక్క అంతరాత్మ, నీమనస్సు నిజమైన నీవు పరిపూర్ణమవు కాదనుట శుద్ధ పొరపాటు. నీవు ఒక వంకరయద్దమందు జూచుకొనిన నీముఖము వంకరగా కనిపించును. అయితే అట్లు కనబడునది యథార్థముకాదు. అది అద్దముయొక్క తప్పని నీవు స్పష్టీకరింతువు. నీయొక్క ప్రవర్తన నీ బాహ్యజీవితము సంపూర్ణత్వమును కనుపరచుటలేదు. ప్రతిమానవునియొక్క బాహ్యజీవితము ఆలోచనలు భావములు అసంపూర్ణత్వమును కనబరచుచున్నవి. ప్రతివారియందును సంపూర్ణత్వమునకుకోరిక కనుపించుచున్నది. బాహ్యజీవితమునను, బాహ్యాచరణమునను సంపూర్ణత్వము చెందించుమనియే నీయంతరాత్మ ఘోషించుచున్నది. నీయొక్క అసంతృప్తియే లోపలిదైవత్వమును ప్రకటించుచున్నది. ఇదియంతయు మనోమయ, కామమయ, అన్నమయము కోశములను తాను లోబరచుకొనుట కంతరాత్మ చేయు ప్రయత్నమే.

తీర్మానము :— నాయొక్క అంతరాత్మ పరిపూర్ణమైనది కావున నాయొక్క ప్రవర్తన సంకల్పములను, పరిపూర్ణత్వమును జెందించి తీరవలయును.

గమనించవలసినది :— నేను పరమాత్మయొక్క యొక యంశము కావున, నాయొక్క ప్రవర్తనను యెంత పరిపూర్ణత్వమును జెందించిన, అంత పరిపూర్ణత్వము నొంది అంత దైవత్వమును తెచ్చుకొందును. దైవమే ఆరోగ్యము.

నక్షత్రముల వైపు గురిపెట్టువాడు చెట్టువైపు గురిపెట్టువానికంటె తన బాణమును నెక్కువదూరము వేయును. కావున యెల్లప్పుడును దూరపు గురినే యుంచుకొనుము

సప్తమ ధ్యానము

'సంకల్పసిద్ధి'

ధ్యానము :— నాయొక్క సంకల్పములు నాయొక్క శరీరమును పునర్నిర్మాణము చేయును.

వస్తుతత్వమున మనుజుడు సంపూర్ణుడై యుండిన యథార్థస్థితియందు దద్వ్యతిరేకముగానుండుటకవసరము లేదు. గమ్యస్థానమయిన పరిపూర్ణత్వము తన కాదర్శముగానుండిన త్వరలోనో లేక దీర్ఘకాలములోనో తాను గమ్యస్థానము చేరును. "ఎవ్విధమున" అని మీరు ప్రశ్నించవచ్చును. "తన సంకల్పములచేతనే" అని దానికి జబాబు "యద్భావంతద్భవతి."

ఇంతకుమించిన వాక్యమెచ్చట గానందగు? తన సంకల్పములే తన్ను మార్చుచున్నవి. సంకల్పములు కర్మకు ముందు నడచుచున్నవి. ముందు సంకల్పము లేక, నేమాటయును నే

క్రియయును బయలు దేఱజాలవు. సంకల్పములయొక్క బాహ్యరూపములే ప్రపంచ మందలి వస్తువ్రులుగా పరిణమించుచున్నవి. ప్రతిపదార్థమును ఘనీభవించిన సంకల్పమే యగును. బ్రహ్మయొక్క సంకల్పములే శబ్దములుగాను తన్మాత్రలుగాను చివరకు ప్రపంచకముగాను మాఱినది. సంకల్పములే మూర్తి వంతము లగుచున్నవి. ఇయ్యది స్వాభావికసిద్ధము. అయిన నిది గూఢముగా జరుగు వ్యాపారము.

దైవసంకల్పముచే మూర్తివంతములై బాహ్యదృష్టిని మనుష్యరూపమగు నేనైతిని.

దైవం బేవిధమున తన సంకల్పములచేతను మాటల చేతను ప్రపంచము నెట్లు సృష్టించెనో అట్టులనే భగవదంశనైన నేను నాయొక్క ప్రపంచమును సృష్టించుచున్నాను. నా సంకల్పములచేతనే నాశరీరమును, నాస్థితిగతులను, నా ప్రవర్తనను, [illegible] సృష్టించుచున్నాను.

సంకల్పము శూన్యత్వమైనది కాక యథార్థమగు వస్తువే యగుచున్నది. నాయొక్క సంకల్పములను కార్యరూపమున బెట్టినప్పుడు నేనొక యనివార్యమగు శక్తిని గలిగించుచున్నాను. సంకల్పశక్తికి లోబడని దెద్దియును లేదు. మానవుని చేతికి దైవము ప్రసాదించిన ముఖ్యాయుధమే సంకల్పము గాన ప్రపంచమునందు చెడుగు నిలుచుననుటకు, వృద్ధి పొందుననుటకు నాధార మెచ్చట కలదు? సత్సంకల్పములచే దుస్సంకల్పములు నిర్మూలము జేయబడును. సత్సంకల్పములను నిర్మూలము జేయువా రెవరు?

దుస్సంకల్పములను చీకటికి పోల్పందగు. సత్సంకల్పములు వెలుతురువంటివి. దుస్సంకల్పము లను నంధకార నిర్మూలము చేయుటకు సత్సంకల్పముల నెడు జ్యోతిని ప్రవేశపెట్టుము. బహుశః నీస్థూలశరీరముమీద సంకల్పములకుండు శక్తి విషయమై నీవెన్నడు నాలోచించి యుండవు. మంచిదైనట్టియు, చెడుగైనట్టియు, ద్వంద్వరూపమయినట్టియు, సంకల్పములను వాని యిచ్చవచ్చినట్లు నీలోనికి వచ్చుటకు పోవుటకు నీ వవకాశ మిచ్చుచు, నవి యేవిధమున నాశరీరమును మార్చుచున్నవని నీవు తలంచుచుండుట లేదు. నీయొక్క సంకల్పములన్నియు మూర్తీభవించు చున్నవనియు వానినిబట్టి నీ బాహ్యరూపము మారుచున్నదనియు దెలిసికొనుము. 'స్వర్గమందెటులో భూమియందటులనే', 'అంతరమం దెటులనో బాహ్యమం దటులనే' యనియెడు గుప్తసూత్రములు కలవు. సంకల్పములే నీయొక్క యంతరంగ స్వరూపము. వాని స్వరూపమే నీ బాహ్యరూపమై యందఱకు గానుపించుచుండును. మన ముఖారవిందమే మనోసంకల్పములను దెలుపును.

దైవ నిర్మాణములగు ధర్మములతో అనగా, ప్రేమ, మంచి యను ధర్మములతో నీభావములను సరిచేసి (Harmonize)కొనినప్పుడే యేజాడ్యమును యేసౌఖ్యమును నీయొద్దకు జేరలేవు. సత్సంకల్ప కృషివలన నీ వీస్థితి పొందవచ్చును. సత్సంకల్పములు సత్కార్యమునకు దారిచూపును. సత్సంకల్పముల న సద్భావములే (Feelings). అవియే సదారోగ్యములు కావున సత్సంకల్పాభ్యాసమువలననే మన బలహీనతయు, సర్వరోగ

ములను పోగొట్టబడి బాహ్యకారణముల చేత బలహీనతయెంత మాత్రము లోనికి చేరనీయకుండును.

"నిర్మలమైనట్టియు ఆరోగ్యదాయకమైనట్టియు, ప్రేమసహితమయినట్టియు నాలోచనల చేత మన మనస్సులు మన శరీరములం మార్చుచుండుట మన యనుభవసిద్ధములు. అట్టి వాని చేత బాధలుతగ్గి నరములకు బలము వచ్చుచుండును. తలంపులే వస్తువులు. అవియే రక్తమాంసములుగా మారుచుండును. మనం బెట్లు మారుచుండునో, అట్లు శరీరమంతయు మారుచుండును. మనస్సునందలి ప్రతిసంకల్పము శరీరముమీద నొక చిహ్నమును వేయును. మనస్సే, రక్తమాంస పూరితమగు శరీరమగుచున్నది."

కావున మనసంకల్పములను స్వాధీనము చేసికొనుట యెంత యవసరమో మీకు గానుపించుచున్నది. పిల్లలను వలె వానినిచూచి, వానిని సన్మార్గమునందు ప్రేమతో నడిపింపవలయును. మనమునకు తలంపు లెప్పుడును వచ్చుచుండును. అయిన వానిని నిలుపుకొనుట, త్రోసివేయుట మన యధీనము. చెడుతలంపులు జాడ్యమును దెచ్చునవియు, మంచి తలంపులు ఆరోగ్యము నిచ్చునవియు నని మనము బాగుగ దెలిసికొనిన పిదప బయటినుండి వచ్చు చెడుగైనట్టియు, అక్రమమైనట్టియు, అన్యాయమైనట్టియు, అపవిత్రమైనట్టియు తలంపులను నొక్క నిముసమైనను మనదగ్గర నిలువనీయకూడదు. సత్సంకల్పములను ధారళముగ లోనికి రానిచ్చిన దుస్సంకల్పములకు తావులేక పారిపోవును.

తీర్మానము :—నాతలంపులన్నియు పవిత్రమైనవిగాను, న్యాయ్యమైనవి గాను నుండవలయును. అందువలన నేను మానసికమైనట్టియు, శారీరకమైనట్టియు నారోగ్యమును దెచ్చుకొని బాగుగా కాపాడుకొందును.

"మనుష్యు డెట్లు తలంచునో అట్లే యగుచున్నాడు"

అష్టమధ్యానము.

నిషేధములు

ధ్యానము :—ఏరూపమునగాని, చెడుగనునదియున్న దను మాటను నే నంగీకరింపను.

సంస్కరణోద్యమము లన్నిటియందు విగ్రహ నాశకుండు దారి చూపువాడగుచున్నాడు; అసత్యపు దైవములగు విగ్రహాంతకుడు సత్యమైనట్టియు, నుత్తమమయినట్టియు మూల దైవముయొక్క యారాధనను నిలుపుచున్నాడు. గృహనిర్మాణకుండు పాతయిండ్లను నిర్మూలము చేయుచున్నాడు. నూతనముల నిర్మించుటకు పాతవానిని నిర్మూలము చేయవలయును. పూర్వపరిస్థితులు నాశనమైన కాని నూతనమగు నుత్తమ పరిస్థితులు రాజాలవు. పురాతనమైనట్టియు నసత్యములయినట్టియు నమ్మకములు పోయినగాని సత్యములగు నమ్మకములు రాజాలవు. ఎల్లప్పుడు వృద్ధిపొందుచుండు మనుజుని కిది సహజధర్మమే కాని విరుద్ధధర్మము కానేరదు. మానవుడు పెరుగుచున్న కొలది క్రొత్తవి నేర్చుకొనుచుండును. క్రొత్తవి నేర్చుకొనుచున్న కొలది పెరుగుచుండును.

అజ్ఞానదశయందు మనుష్యునియొక్క యునికినిగురించి భిన్నాభిప్రాయము లుండెడివి. మానవుడే ఈశరీరమనియు, నందు ఆత్మ నివసించుచుండు ననియు ననుకొనుచుండిరి. ఇప్పుడు జ్ఞాన మతిశయించినది. అజ్ఞానదశయందుండువాడీ శరీరమే శాశ్వతమనియు, నుత్తరలోకములలో నిదిపునరుద్ధారణ చేయబడుననియు నమ్ముచుండెను. ఇప్పుడా నమ్మకములు నశించినవి. విగ్రహానాశకులే అట్టినమ్మకముల నశింపజేసిరి. అది నశించినపిమ్మటనే సరియైనయింటిని కట్టుట కాధారమేర్పడినది. మానవుడే శరీరమను మూఢనమ్మకము పోయి, ఆతడే మనస్సనియు, ఆత్మయనియు నెంచబడుచున్నాడు. "తనమనసే తానాయెను, తనమనసే తన్ను తెలియు తత్వంబయ్యె". మానవుడిప్పుడు తన స్వస్వరూపమును తెలిసికొని, తనయంతశ్శక్తిని గ్రహించుచున్నాడు. శరీరము రాజ్యముచేయుకాలము గతించిపోయినది. ఆత్మరాజ్యము, ఆనందసామ్రాజ్యము రానున్నది. నామనస్సు దైవత్వమును పొందినదగుటచేత చెడుగును నిషేధించుచున్నది. చెడుగనునది వేరుగాలేదనియు, మంచియొక్క యభావమనియు మనము స్పష్టముగా గ్రహించవలయును. రెండుసంపూర్ణవ్యక్తు లొకచే స్థలము నేకకాలమునందాక్రమించుకొనలేవు. కాన, సంపూర్ణముగా మంచియే సర్వత్ర నిండియున్నప్పుడు చెడుగున కెచ్చట నవకాశము లేదు. ప్రపంచమునందంతటను సత్యమును, మంచియును నగు నొక్కవ్యక్తియే సర్వభూతములయందు నిండియున్నది. ఇచట మంచియన, చెడుగునకు వ్యతిరేకగుణముగా తీసికొనగూడదు. ద్వంద్వాతీతమగు వస్తు

వనియే తీసికొననగును. చెడుగనునది నామరూపములు లేక యే యెచ్చటను లేకుండిన దానిశక్తి యేమగుచున్నది? అదియును లేనిదే యగుచున్నది. చీకటియును, యాదార్థముగా లేనిదే. కేవ లాంధకారమందు నొక చెట్టునుంచిన, నది చనిపోవుచున్నది. అది చీకటియొక్క శక్తిచేత చనిపోవుచున్నదా? ఎన్నటికిని కాదు వెలుతురులేమిచే చనిపోవుచున్నది. కావున, సూర్యరశ్మి, వె లుగు నివియే దానికి ప్రాణాధారమగుచున్నవి. అంధకారము యొక్క శక్తిని మన మంగీకరించనట్లే జాడ్యముయొక్క శక్తిని కూడ మన మెన్నటికిని నంగీకరింపకూడదు. ప్రకాశాభావమే అంధకారమైనట్లును, నారోగ్యాభావమే వ్యాధిగా కనుపించు చున్నది. వ్యాధి యనునది యున్నదని మన మొప్పుకొంటిమేని, దానికి మనమీదశక్తియున్నదని యొప్పుకొనినవారమగుదుము. అప్పుడు దానికి భయపడుచుందుము. అప్పుడే అది మనలనుపట్టి పీడించి వ్యాధిగ్రస్థులనుగా చేయుచున్నది. సత్యముగా అది యెచ్చటను లేదని మనము నమ్మి దానియునికిని మన మంగీక రించకూడదు. అట్లు దానిశక్తిని మన మంగీకరించక పోవుటచే అది మనను విడచి పారిపోవుచున్నది.

ఇందు గమనించవలసిన విషయములు:—

చెడుగుగాని, జాడ్యముగాని, యున్నదని నేనెంతమాత్ర మంగీకరించను. నేను, చెడుగనని నేనంగీకరించను. నేను చెడు గును కాదు. నేను వ్యాధిగ్రస్తుడనని యంగీకరించను. నాకే జబ్బు నులేదు, నేను బలహీనుడనని యెన్నడును నమ్మను. నేను బలహీ నుడనుకాను, ఎట్టిచెడుగునకును నామీదయధికారము కలదని

నేను నమ్మను. నేను భగవదంశమగుటచేత, ఆరోగ్యము బలమును, అందమును, మంచితనమును పవిత్రతయు నావే యగుచున్నవి. ఇవియన్నియు భగవచ్ఛక్తులే. నీ వెట్టివాడవని తలంచుకొందువో నీవట్టివాడవే యగుచున్నావు.

నవమ ధ్యానము.

"విధులు"

మూలసూత్రము:—ఒక్క దైవబలమునే నే నంగీకరింతును.

విడగొట్టబడిన యింటియొక్క ఇటుకలు, మట్టి, మొదలగునవి యన్నియు తీసి యవతలపార చినగాని, క్రొత్తయింటిని గట్టుట కవకాశముండదు. ఇదివరలో చెడుగనునది ప్రత్యేకవ్యక్తిగా లేదని నిర్ణయించితిమి. 'లేదనుట' మాత్రమువలన, ప్రయోజనములేదు. చెడుగునెడ్ల వ్యాధులను, మనదగ్గరకువచ్చి మనలను పాడుచేయక నుండునట్లు వానిని పాఱద్రోలుటయే కర్తవ్యము. చెడుగున్నదను మూఢనమ్మకమును పాఱద్రోలి, 'మంచి' యొకటియే సర్వత్రగలదను సంపూర్ణనమ్మకము తెచ్చుకొనుటయే, కర్తవ్యము. అట్లు దెచ్చుకొనుటయే ద్వాజత్వము దెచ్చుకొనుట. అనగా తిరిగిజన్మమెత్తుట (ఇట్టిదానినే నిజమైన యుపనయనసంబనంబను.) చెడుగు లేదని నమ్మినప్పుడు, మనవైపు ప్రవహించు చెడు ప్రవాహమున కడ్డుకట్టవేచితిమి. సర్వత్ర మంచియొకటే కలదని, సంపూర్ణముగా నమ్మినప్పుడు, మంచి ప్రవాహమును మనవైపు త్రిప్పుకొంటిమి. మనయొక్క సంకల్పములే వస్తువులుగా పరిణమించుచున్నవి. కావున, చెడు

గునుగుణించి మన మెంతమాత్రము విచారించకుండి మంచికి మా త్రము యెడమిచ్చిన, చెడుగనునది మన చెంతకు రానేరదు. ఏల మనము సర్వత్ర మంచిని, యనుసంధానము చేయకూడదు? మనకు దారిలో నొకరు కనబడిమీరు పాటిపోవుచున్నారేమి యని యడుగుదురు. రెండవవారు, మీ కస్వస్థతగ నున్నదా యని యడుగుదురు. మూడవవారు వైద్యునిచే పరీక్షింపించు కొనినారా? యని యడుగుదురు. నాలుగవవారు, యేదైన మందుపుచ్చుకొనుడని చెప్పుదురు. ఇందుతోనేమైనదో చూత ము. ఏస్వల్పకారణముననో మనము కొంచెము వెలవెలబాటి యున్నప్పుడు, బయిటికి బయలుదేరినకారణమువలన, పర ప్రేరేపణచే జబ్బువాడను కొనుటయు, మందువిషయమై యా లోచించుటయు, వైద్యునియొద్దకు వెళ్లుటయు, తుదకు మంచ మునం బడుటయు, వేయేల యవసానవిషయమై యాలో చించుటయుకూడ తటస్థించినది. ఆహా, మనం బెంతపని చేసినది.

"ఉన్నదిలేనటు లూహింపగానేర్చు
లేనిదియున్నట్లు చాటనేర్చు"

కావున కర్తవ్యంబేమి? నిజముగా అస్వస్థతకొంచెము కనబడినను, దానిని నీవెప్పుడు నొప్పుకొనవద్దు. ఏలనన, నిత్యుడవు, సత్యస్వరూపుడవగు నీకు జాడ్యమే లేనప్పుడు నీ యొక్క బాహ్యరూపమగు నీశరీరమునకు జాడ్యమెచ్చటనుండి వచ్చును? నిజబ్బంతయును, నీసంకల్పములో నున్నదనిన మ్మము. ఇతరులమొగము, జబ్బుగా నీకు కనుపించినప్పుడు, "నీవుజబ్బు గానున్నావా" యని యడుగుటయు నతనికి తెలియకుండి నను

నా జబ్బును నీవు నిర్ధారణచేయుటయు, సులభముగా మాయమైపోవు స్వల్పావస్థను నీవు కొండంత చేసి చివరకు వాని ప్రాణములుపోవునట్లు చేయుటకు కారణభూతుడ వగుటవలన, నీవు నరహంతకుడ వగుచున్నావు. వస్తుగుణదీపిక యంతయు, తిరుగవేసిన, "నే నారోగ్యవంతుడను" అను సంకల్పమునకు, మించిన సద్గుణములుగల మఱియొక వస్తు వేదియు కనుపించదు. దానిశక్తి యపారమైనది, సిద్ధ ఘాటమైనది. తన్ను తాను బాగుచేసికొను మార్గ మిదియే. ఒకరు జబ్బుగానుండిరని, నమ్మినప్పు"డట్లు కాదు, బాగుగానుంటి"వని వారిని నమ్మించుటకు కొంత కష్టము పట్టును. ఇందు చెప్పబడు ధ్యానములన్నియు ముఖ్యముగా తమకొరకేర్పడినవికాని, యితరులకేర్పడినవికావు. ఇందు ప్రతిదియు, మహత్తరమైన ఔషధమువంటిది. నీవు జబ్బుగానున్నావని యనుకొనిన జబ్బేసిద్ధించును. "బాగుగానున్నా"నని యనుకొనిన బాగేసిద్ధించును. మన సంకల్పములచేతనే మన శరీరమును కట్టుకొందుము. సర్వము మంచియేయని నేను సంకల్పించుచున్నాను. మంచియంతయు శాశ్వతమనియు, నదియే సత్యస్వరూపమనియు నమ్ముచున్నాను. "నేను సదా యారోగ్యవంతుడ"నని నమ్ముచున్నాను. "నాకు ఏజాడ్యము లేద"ని నమ్ముచున్నాను. "నేను దైవములో నొకభాగమునే కావున నాయన వాక్కులన్నియు నావి" యని నమ్ముచున్నాను. "నేనే యా నిత్యస్వరూపుడ"నని నమ్ముచున్నాను. "నాయొక్క బాహ్యరూపమగు నాశరీరము నాస్వాధీనములో నుంచుకొని, అది యారోగ్యము గావున బలముగానుండునట్లు దాని నాజ్ఞా

పించుచున్నాను." ఈపై జెప్పబడినవి వాక్యములుగాక, మహా శక్తులై సర్వదోషములను నివారించును.

దశమ ధ్యానము.

ప్రేమయు, భయమును.

ముఖ్యసంకల్పము:—ప్రేమయొక్క బాహ్యస్వరూపమునే నేను. నాకుభయ మెన్నటికిని లేదు.

సంపూర్ణప్రేమ భయశూన్యమైనది. భయమునకు శిక్ష కలదు. కావున భయపడువాడు సంపూర్ణప్రేమ పూరితుడు కాలేదు. ఆరోగ్యమనునిచ్చెనమీద నిప్పటికి చాలవఱకు నెక్కితిమి. ఇప్పటికి దోషావరణము దొలగించుకొని, సత్యావరణలోనికి యడుగిడితిమని యనుకొనియెదను. ఇదియే ఆధ్యాత్మికలోకమనందగు. ఇందు లోపలికి వెళ్లినకొలది మన సంకల్ప సిద్ధి పూర్ణముగా కనబడుచుండును. ఇంతవరకును, మనకింత నహంకారశూన్యము కాలేదు. ఆధ్యాత్మికలోకమందు ప్రవేశించుటవలనను, నచ్చటనే యుండుటవలనను, కలుగులాభములు చూచితిమి. సామాన్యలౌకికునకు ఇది యాధారముకాదు. ఏలయన, నతడు తనయాధ్యాత్మికజీవితమును విశ్వసింపక, లౌకికముమీద నాధారపడును. అతడు మంచుకొండ నెక్కుచు, రెండడుగులు ముందునకు వైచుచు, నాలుగడుగులు వెనుకకు జాఱుచున్నాడు. అతడు పర్వతశిఖరమును జేరదలచునుగాని, తుదకు పాతాళలోకముననే చేరును. ఆధ్యాత్మికుడైననో అతడు తనయాత్మశక్తిని తెలిసికొని తానే దైవస్వరూపుడ ననుకొని

సర్వశక్తులు తనయందే యున్నయటుల గ్రహించి పరిపూర్ణుడగు చున్నాడు. ఇట్టి శక్తి తెచ్చుకొనుటకు ప్రపంచమును, ప్రాపంచిక విషయములను, శరీరములను, శరీరవాంఛలను, ప్రత్యేకించి వ్యక్తులుగా నున్నవనుట పూర్తిగా మఱచి, నీవు సంపూర్ణముగా నాధ్యాత్మికజీవనమున నడుగు వెట్టి, నీదైవత్వమును తెలిసికొని ప్రేమస్వరూపుడవు కమ్ము. అవతారపురుషులందరీప్రేమతత్త్వమును మాత్రమే ప్రకటించుచుండిరి. పూర్వులందరు దేవుళ్లకు భయపడుచు వారికి బలు లర్పించుచుండిరి. తత్త్వములు చక్కగ విచారించిన, దైవము భయంకరస్వరూపుడుకాక, ప్రేమస్వరూపుడగుచున్నాడు. ఆరోగ్యమే భగవంతుడనుటకు సందియంబు లేదు. అట్లే ప్రేమయు భగవంతుడని చెప్పవచ్చును. కావున ఆరోగ్యమునకును, ప్రేమకును ననుబంధమైయున్నది. కావున, ఇట్టిప్రేమ మనము స్వీకరింపనిది మనకారోగ్యమురాదు. సర్వసుగుణముల కాధారభూతుండీశ్వరుండె. అట్టివానిలక్షణంబులు మనము తెచ్చికొనినగాని, యాధ్యాత్మిక జీవితమును గడుపలేము. ఆధ్యాత్మికజీవితము గడుపువాడే ఆరోగ్యవంతుడనందగు. భయమనునది ప్రేమకు వ్యతిరేకపదమగుచున్నది. అదియే మనశత్రువు. దానికి స్వల్పాస్పదమిచ్చిన అది మన నెత్తిపైనెక్కి బానిసలుగా చేసికొనును. భయమే, మనగొప్ప విరోధి. ద్వేషమును నట్టిదియే. అవిరెండు స్నేహితులైనను, మనదగ్గరకుమాత్రము వానిని జేరనియ్యరాదు. భయము శరీరమును శుష్కింపజేసి, దానిని నాశనముచేయుచున్నది. మనము జాడ్యమునకుభయపడిన, వానిని మన మాకర్షించుచు

నాము. జబ్బు వచ్చుచున్నదని యనుకొనిన, అది వెంటనే పరు
గెత్తుకొనివచ్చును. మృత్యువు వచ్చుచున్నదనుకొనిన, నది
ప్రత్యక్షమగును. యుద్ధసమయమునందును, మహామ్మారి
మొదలగు తీవ్రమగువ్యాధులు ప్రబలియుండు సమయములందు
నను అనేకులు, వట్టిభయముచేత నశించిరి. సంకల్పమనునది
విద్యుచ్ఛక్తివలె, ప్రజ్వరిల్లి యెంతపనినైనను చేయును. ఎట్టి
జాడ్యములనైనను తెచ్చును. స్వల్పభయముచేత, స్వల్పజాడ్య
ము లన్నియు మహత్తరములై మానవుల పీడించును. ఆరోగ్య
ముగానుండగోరుదుమేని. వ్రేళ్లతోకూడ భయమును నూడ
బెఱికి వేయవలయును. అట్లు చేయకుండిన, భయమే ప్రజ్వ
రిల్లి ప్రేమను నశింపజేయును. మనలో నీరెండును కలిసి
యుండజాలవు. ఇది యెట్లుచేయందగు:—ఇందులకు మార్గ మతి
సులభము. ఎట్టికష్టప్రయత్నము లవసరములేదు. మనస్సును
విశాలముచేసి, ప్రేమను ధారాళముగా లోనికి రానిచ్చుట
యే! చీకటిని బోగొట్టుటకు దీపమును లోనికిందెచ్చు సుల
భోపాయమును మనము జ్ఞాపకముంచుకొనిన, ప్రేమతత్త్వము
విశదమగును. ప్రేమయనునది సర్వశుభముల నాకర్షించుచు,
ప్రపంచమంతటను రాజ్యముచేయుచున్నది. సర్వము దైవము
యొక్క ప్రేమచే పుట్టిపెఱుగుచున్నది. దైవముయొక్క యిట్టి
ప్రేమ సూర్యునిలో ప్రవేశించి వేడిమి, వెలుగు, మొదలగు
వానిలో కూడుకొనియుండి జీవితమున కుపయోగపడు కిర
ణములవలె నది బయలుదేఱును. ఆత్మశక్తియును ప్రేమయు
ను కలియుటచే మానవు డుద్భవించుచున్నాడు.

ప్రేమయే మహానిర్మాణకుడు. ప్రేమ యనునది మన శరీరము నంతటను వ్యాపించి బలారోగ్యముల గలిగించు చున్నది. ఈ ప్రేమనుండియే సంకల్పములన్నియు నుద్భవించు చున్నవి. వేయేల? భయము క్షీణింపజేయుచున్నది. ప్రేమ వృద్ధిపొందించు చున్నది. భయము నాశనము చేయుచున్నది. ప్రేమ తిరిగి కట్టుచున్నది. భయ మడ్డపడుచున్నది. ప్రేమ యీ యడ్డులను దాటుచున్నది.

ప్రపంచములో దేనిని జూచి నేను భయపడ నవసరము లేదు.

తీర్మానము :—ఇక నెప్పుడును భయ మను దానిని జేరనీయక, యెల్లప్పుడు ప్రేమనే స్థాపింతును. దీనివలననే నేను పరిపూర్ణత్వము జెందగలను.

ఏకాదశ ధ్యానము.

ఆత్మశిక్ష

మూలసూత్రము :—అరిషడ్వర్గము మీద నాకు సంపూర్ణాధికారము గలదు.

"బలవంతునికంటె శాంతుడు మంచివా"డనియు, లో "రాజ్యము స్వాధీనమును చేసికొనువానికంటె, తన యాత్మను స్వాధీనము చేసికొనువాడు సమర్థు" డనియు నొక లోకోక్తి కలదు. ప్రపంచమునందుండు బోధలన్నిటికంటె యాత్మశిక్షకంటె నెక్కుడగు శిక్ష లేదు. ప్రపంచమునం దిది లేక పోవుటయే ప్రతివారియందు కానుపించుచున్నది. "తనకు

తానే శత్రువని యనేకులు గ్రహించుచున్నారు. పూర్వమునం దొక రాజు లోకుల నందఱిని పరిపాలనమును చేసినవాడు గాని, తన్ను పరిపాలించుకొనుట యెఱుగనివా డట. ఒకస్త్రీ యొకప్పు డఖండానందమందును మఱియొకప్పు డఖండదుఃఖమందునుండెడిది. ఆమెకు మధ్యపదవి యనున దొకటిమాత్రము లేక, సుఖదుఃఖములయొక్క యుచ్ఛస్థితులయందు మాత్రమే యుండునదట. ప్రతిబాలుడును నాత్మశిక్షయే మొదట నేర్చుకొనుచున్నాడు. పసితనమందు నిప్పుకణమును జూచి భ్రమపడి చేతఁబట్టును. చేయికాలిన పిదప, ననుభవము దెచ్చుకొని మఱియొకప్పుడు భ్రమ కలిగినను నాత్మశిక్షచే నట్టి భ్రమను నివారించుకొనుచున్నాడు. ఇట్లు వ్యక్తి వచ్చిన కొలది ఒక్కొక్క యనుభవముచే కొంతకొంత జ్ఞానమును సంపాదించి యాత్మశిక్షను పొందుచున్నాడు.

“ఆత్మశిక్ష యన నేమి?”

మానవుని మానసస్థితి సున్నితపు త్రాసువలెనుండి ద్వంద్వములయొక్క యేదో యొకవైపున కొఱగుచుండును. అట్లొఱగనీయక సమముగా నుంచుటయే యాత్మశిక్ష యనంబడు. ఇందుచేత అరిషడ్వర్గమును విచ్చలవిడిగా విడిచిపెట్టుటయని నాయర్థముకాదు. గుఱ్ఱమును నడుపు విధమును బాగుగా గ్రహించవలయును. కళ్లెమును బిగబట్టి దానిని కదలనివ్వకుండచేసిన లాభములేదు, కళ్లెమును సాంతముగా విడచిపెట్టి, దానిని విచ్చలవిడిగా పోనిచ్చినను లాభములేదు, అదేవిధమున యొకప్పుడు కోపముతో నవసరముండును. తదితరవర్గముల

తోడను నవసరముండును. వానిని తగినస్థితియందుంచి సక్రమముగానడిపించవలయును. ఈవిధముననే ప్రేమయు, ప్రోత్సాహమును, సంతోషమును మరియొక వర్గములోచేరినవి. ఏవర్గమైనను వాసి కర్మములుమాత్రము మనచేతిలో నుండవలయును. తన యింద్రియములను స్వాధీనపఱచుకొనలేనివాడు సృష్టియందు దేనిని స్వాధీనపఱచుకొనజాలడు. రాజు క్రమముగా రాజ్యమును చేయజాలనప్పుడు రాజ్యము చెడినట్లు, మన ప్రపంచమును మన స్వాధీనములో నుంచుకొనలేనప్పుడు మనము చెడిపోవుదుము. జీవితమున కాహార మెట్లవసరమో ఆరోగ్యమున కాత్మశిక్ష యట్లవసరము. శరీరము బజారుపిల్ల కాయవలెనుండి క్రమశిక్ష లేకుండి క్రమేణ చెడిపోవుచుండును. కావున మన శరీరము నెల్లప్పుడు క్రమశిక్షలో నుంచవలయును. ఇందు చాల ముఖ్యతత్వము కలదు. అరిషడ్వర్గమునందు ప్రతిదియు శరీరము నొక్కొకవిధముగా చెడగొట్టుచున్నదని శాస్త్రజ్ఞులచేత ఋజువుపఱచబడినది. ఇవి మంచిచెడుగులను రెండువర్గములుగా విభజింపబడినవి.

ఒకటి:—నమ్మకము, ప్రేమ, సంతోషము, శాంతము, ఓర్పు, ఫలాపేక్ష, దయ, పట్టుదల, పవిత్రత, ధైర్యము. వీనిని అభ్యసించిన నివి శరీరమును పెంచి బలమును, యారోగ్యమును నిచ్చును.

రెండు:—ద్వేషము, దుస్థితి, అశాంతత, ఓర్పులేమి, కోపము, నిర్దయ, అపవిత్రత, పిరికితనము, నిరాశ. వీనిలో నొకటిగాని, యెక్కువగాని యుండిన శరీరముయొక్క అను

వులను భేదించి, ప్రాణబీజములను నశింపజేసి, బలారోగ్యాయు ర్వృద్ధులను తగ్గించును. కోప మాయువును క్షీణగజేసి, జా డ్యములను కలిగించును. ఓర్పు, ప్రేమ వీనితోకూడిన ప్రతి పనియు నాయువును పెంచి, శరీరముయొక్క బలారోగ్యము లను వృద్ధిపరచును. రోగికి సంతోషవాక్యములుచెప్పి ప్రోత్సా హాముచేయు టత్యవసరమని ప్రతివారనుచున్నారు. అధైర్య పడినరోగి జీవించుట కష్టము. రోగికి స్వస్థతకలుగు నను నాశయే గొప్పదయౌషధముగా పరిణమించుచున్నది. అదేవిధ మున నమ్మకము, ఓర్పు, సంతోషములు పనిచేయుచున్నవి. సంతోషమే సగము బలము. అస్వస్థగా నున్నప్పుడు ఓర్పుగాని శాంతముగాని సంతోషముగాని యుండుట బహుకష్టతరము. శరీరము బలహీనముగా నున్నప్పుడు మనోబలము దెచ్చుకొ నుట కష్టసాధ్యమేకాని, యిట్టిసమయములందే నిజమయిన బల ము మనస్సునకు కావలయును. ఆరోగ్యముగా నున్నప్పుడు నేను బలముగా నారోగ్యముగా నున్నాననుట సులభమే. ఏకా లినొప్పియో లేక తలనొప్పియో వచ్చినప్పుడు నే నారోగ్య ముగా నున్నాననుకొనుట యంతసులభముకాదు. అయినను అట్టిసమయములలోనే యాత్మశక్తి నుపయోగించవలయును. ధైర్యముచెడి కృంగిపోవుట సులభమేకాని, ప్రాణోపద్రవమ గును. ప్రతివారిజీవితమునందునను యొకానొకప్పుడు ధైర్య ముచెడి, మొగము వెలవెలబారి, కంటనీరువచ్చి “నావలన గా దు” అనుమాట నోటవచ్చును. ఇదియే ముఖ్యమైన సమయము. అట్టిసమయమునందే మనమును దిట్టపరచి, పండ్లు బిగబట్టి,

స్వస్థతను తెచ్చుకొనుటకు నిశ్చయింపవలసిన సమయము. అట్టి సమయమునందు, స్నేహితులు ధైర్యపడుదురు. వైద్యుడు విడచిపెట్టును. చుట్టుప్రక్కల నుండువారు ధైర్యము చెప్ప జాలరు.

ఇట్లాకప్పుడు నాకు తటస్థించినది. వాతము క్రిమ్మినది. బలహీనమైనది., జ్వరము జీర్ణించినది, ఊపిరితిత్తుల క్రమస్థితి తప్పినది. నరములు స్వాధీనమునందు లేవు. దాదాపు శవాకృతికి వచ్చితిని, ఒకవైద్యుడు కొంచెము బాగుచేసిన గాని బలము రాలేదు. నడువలేకుంటిని. ఆయాసము వచ్చుచుండెను. ఏమాత్రమేని తినిన వెంటనే జ్వరము వచ్చుచుండెను. చనిపోవుదు నని యంద అనుకొనిరి. నాకును నట్లే తోచెను. అప్పు డొక గొప్పమార్పు వచ్చినది. నాశరీరమును నాస్వాధీనము చేసికొంటిని. నేను మృతిపొందనని నిశ్చయించుకొంటిని. బలహీనతను దూరముగా నుంచితిని. ఊపిరితిత్తులకు జబ్బేమియు లేదంటిని. నరములకు బలమిచ్చితిని. జాడ్యసంబంధమగు నంధకారమును పాఱదోలుటకు సూర్యరస్మికి యవకాశమిచ్చితిని. ఇప్పుడు వాతము నాయొద్దకు రాజాలదు. జ్వరము రాజాలదు. మఱి యే యస్వస్థతయును రాజాలదు. సంపూర్ణారోగ్యవంతుడనై బలము గలవాడనై యానందభరితుడనై యున్నాను.

అండాండమును, పిండాండమును రెండును నేనేనై నాపరిపంచకమును నేనే సృష్టించుచున్నాను. కావున నేను సర్వశక్తివంతుడను. నీయొక్క యంతర్గతశక్తి నంతటిని నేక

ముఖము జేసి, నీశరీరమును సంపూర్ణముగా స్వాధీనము చేసి కొనుము. నీహృదయమును ఐహికవిషయములందు కాక ఆధ్యాత్మికవిషయములందు నెలకొల్పుము. అప్పుడు నీమనస్సు సంపూర్ణముగా మారి, దానితోపాటు శరీరమునుకూడ మార్చివేయును. ఇది సృష్టియొక్క స్వాభావిక ధర్మము.

తీర్మానము:—నేను సద్గుణముల నభ్యసించి, దుర్గుణములను పాఱద్రోలుదును. కోపమునుగాని, ద్వేషమునుగాని దగ్గరకు రానీయను. సంకల్పముల నన్నిటిని నాస్వాధీనమునం దుంచుకొందును. అపవిత్రమైనట్టియు, నసూయతకలిగినట్టియు, నీచమైనట్టియు తలంపులను రానీయక, పవిత్రమైనట్టియు ప్రేమగలిగినట్టియు ధైర్యవంతమైనట్టియు, శాంతవంతమైనట్టియు, సంకల్పములనే దగ్గరకు జేర్చెదను. సూర్యునినుండి బయలుదేరు కిరణములవలె, నాదగ్గరనుండి ప్రేమయు మంచిస్వభావమును సదా వెడలుచుండును. ఇట్లు నాయాయువు దీర్ఘమై నా కారోగ్యము, శాంతము, ఆనందము గలుగుచున్నవి.

ద్వాదశ ధ్యానము.

"చిత్తైకాగ్రత"

మూలసూత్రము:—ఓచదువరులారా! మన మార్గముయొక్క చివరమెట్టునకు వచ్చితిమి. ఇదివరలో నీక్రింది మెట్లను మన మెక్కితిమి.

ఒకటి:—"సర్వము మంచియే"

రెండు:—మీయందు నాయందు సర్వభూతములయందుండు భగవంతు డొక్కడే!

మూడు:—ఆత్మయొక్కటే స్థిరమై తక్కినదంతయు నస్థిరము గా మారుచున్నది.

నాలుగు:—లోపలి యంతరాత్మ యొక్కటే మిథ్యయైనది, సత్యమైనది యయి యున్నది.

అయిదు:—ఆరోగ్యము నీజన్మహక్కు. నీ వెప్పుడును స్వస్థతగానుండునటుల సృష్టింపబడితివి. దైవమనెడు కల్పవృక్షమునందు నీసమస్తవాంఛలకు తగిన పదార్థము లున్నవి. అందుండి నీకోరినవానిని తీసికొనవచ్చును.

ఆరు:—నీవు వస్తుతత్వముచేత, పరిపూర్ణుడవయ్యు, తద్వస్తుజ్ఞానముచేత పరిపూర్ణత్వము చెందవచ్చును

ఏడు:—నీసంకల్పముల చేత నీయొక్క శరీరమును పునర్నిర్మాణము చేయగలవు.

యెనిమిది:—చెడుగు నెప్పుడును అంగీకరింపకుము.

తొమ్మిది:—ఒక్కమంచియే యంగీకరింప దగినది. జాడ్యము నంగీకరించకుండుటయు, నారోగ్యమునే యంగీకరించుటయు నారోగ్యదాయకము.

పది:—సంపూర్ణప్రేమ భయమును పాఱద్రోలును. ఆరోగ్యమనారోగ్యమును పాఱద్రోలును.

పదకొండు:—సంపూర్ణారోగ్యమును దెచ్చుకొనుటకు దానిని కాపాడుకొనుటకు నాత్మశిక్ష యావసరము,

ఒకటి:—"సర్వము మంచియే"

రెండు:—మీయందు నాయందు సర్వభూతములయందుండు భగవంతు డొక్కడే!

మూడు:—సత్యమొక్కటే స్థిరమై తక్కినదంతయు నస్థిరము గామారుచున్నది.

నాలుగు:—లోపలి యంతరాత్మ యొక్కటే మిథ్యయైనది, సత్యమైనది యయి యున్నది.

అయిదు:—ఆరోగ్యము నీజన్మహక్కు. నీవెప్పుడును స్వస్థతగానుండునటుల సృష్టింపబడలేదు. దైవమనెడు కల్పవృక్షమునందు నీసమస్తవాంఛలకు తగిన పదార్థములున్నవి. అందుండి నీకోరినవానిని తీసికొనవచ్చును.

ఆరు:—నీవు వస్తుతత్వముచేత, పరిపూర్ణుడవయ్యు, తద్వస్తుజ్ఞానముచేత పరిపూర్ణత్వము చెందవచ్చును

ఏడు:—నీసంకల్పముల చేత నీయొక్క శరీరమును పునర్నిర్మాణము చేయగలవు.

యెనిమిది:—చెడుగు నెప్పుడును అంగీకరింపకుము.

తొమ్మిది:—ఒక్కమంచియే యంగీకరింప దగినది. జాడ్యము నంగీకరించ కుండుటయు, నారోగ్యమునే యంగీకరించుటయు నారోగ్యదాయకము.

పది:—సంపూర్ణప్రేమ భయమును పాఱదోలును. ఆరోగ్యమనారోగ్యమును పాఱదోలును.

పదకొండు:—సంపూర్ణారోగ్యమును దెచ్చుకొనుటకు దానిని కాపాడుకొనుటకు నాత్మశిక్ష యావసరము,

ఈచివర పాఠమునందు ముగింపుమాటలును కడపటి పలహాను నొసంగెదను. మీరు జాగ్రత్తగను నమ్మకముతో డను పనిజేసి చివరమెట్టగు "నేను సంపూర్ణారోగ్యవంతుడ నైతిని" అను స్థితికి వచ్చెదరని నమ్ముచున్నాను. ఈ క్రిందజెప్ప బోవునది. మొదటనే నాకు జెప్పియుండిన బాగుండునని నీ వన వచ్చును. వైద్యునకు ఏమం దెప్పుడెప్పుడు వేయవలయునో బాగుగా తెలియులాగున, మానసికవైద్యులకును నెప్పుడెప్పు డేది జెప్పవలయునో బాగుగా తెలియును. కావున మొద టనే పిడుగువంటిది నీకు జెప్పక క్రమక్రమముగా నడిపించు కొనివచ్చితిని.

ఇవి చదివినపిమ్మట నీవు సక్రమముగ ధ్యానము మొద లుపెట్టి వృద్ధిపొందుచు వచ్చితివేని యిందలియొక్క వాక్యమును వృధాగా వ్రాయబడలేదని నీవు గ్రహించియుందువు. తుపా కీమందు భూమిమీదజల్లి నిప్పుముట్టించిన "బు"స్సని కాలిపో వును. దానినే తుపాకీగొట్టమందు కూర్చి, కాల్చిన ఏనుగునై నను చంపగలిగినశక్తి కలిగియుండును. ఇటులనే పరిపరి విధముల బోవు నీమనస్సు యేపనినైనను చేయజాలదు. ఈ ధ్యానములలో పరిపూర్ణజయము నొందుటకు మనస్సు నొక చోట నిలుపుశక్తి కావలసియుండును. "చిత్తైకాగ్రత" యన నీసంకల్పములను, మనస్సును నొకచోట నిలుపుశక్తి గలిగి యుండుటయే. నీ కారోగ్యము కావలయునెడల సంపూర్ణా రోగ్యమునందు నీమనస్సును నిలుపుము.

ప్రతిదినము నీవు సంపూర్ణారోగ్యవంతునిగా భావించుకొనుచు, బలహీనమును జాడ్యమును మనస్సునకు రాకుండగ జేసి, యట్టి పవిత్రాకృతిని 5; 10, 20 నిమిషముల వరకు నీ మనమునందు నిలుపుము. కొలదికాలములో నట్టిచి ర రువే నిజస్వరూపముగా నిలచును. అట్టి చిత్తరువునకు ప్రాణము వచ్చును. మొదట ఫలితము కనుపింపకుండినను నధైర్యపడవలదు. నిశ్చయముగను, త్వరలోను నీకు తెలియకుండగనే జయము వచ్చును. కష్టించి పనిచేయుము. నీశరీరమునకు, నీవు రాజువని జ్ఞాపకముంచుకొనుము. నీవు రాజువని నిర్ణయించగనే నీశరీరము నీకు లోబడును. నీ వధికారముతో దానిని గద్దించగనే అది లోబడును. దీని అభ్యాసములయందు నరములుగాని మనస్సుగాని శరీరముగాని యెంతమాత్రము బలహీనము జెందరాదు. శాంతముతోడను, స్థైర్యముతోడను నీశరీరమును స్వస్థతగానుండుమని యాజ్ఞాపించుచు నస్వస్థత యనునది యథార్థముగా లేక పోవుటచే, దానిని నీ వెన్నటికి నొప్పుకొన కుండిన, నీ శరీరము నీకు లోబడక తప్పదు.

ఈవిధమున నీకు సంపూర్ణమగు హక్కయినటువంటి బలారోగ్యములను సంపాదించి వానిని సర్వదా గాపాడుకొని యెదవు.

ఓంశాంతిః ఓంశాంతిః ఓంశాంతిః

సర్వేజనాః సుఖినోభవంతు.

"సర్వత్ర పూర్ణశాంతి సిద్ధిరస్తు"